ביטוי גוף

פרויקט סיום תוכנית

דו שנתי בתרפיה בנשימה מבוססת

התמקדות - F.O.B.T

מתוך המסע האישי שלי, מצאתי בתוכי רצון להעמיק ולחקור את נושא ביטוי גוף-כשותף לתהליך טרנספורמציה וליצור מתוכו מודל עבודה התמקדותי, אשר שם דגש על המקומות בהם הגוף מביע את התנועה הפנימית שלו החוצה.

בתהליך ההתמקדות אנו עובדים הרבה עם התחושה המורגשת - (felt sense). התחושה המורגשת היא משהו שמתהווה ובתנועה כל הזמן, מדובר בחוויה פיסית – תחושתית, הנמצאת בסף שבין המודע ללא מודע.
תחושה מורגשת איננה רגש, זוהי תחושתו של הגוף לנוכח חוויה בעלת משמעות. התחושה המורגשת מכילה בתוכה משמעויות, מארג שלם של היבטים, דפוסים, רגשות ועוד. כדי שהיא תהיה גלויה, יש צורך להיות בהקשבה מיוחדת פנימה ולאפשר לה להתפתח. התחושה המורגשת הינה הוליסטית ומכילה הרבה יותר ממה שאנו יכולים לחשוב או להרגיש ביחס לסיטואציה. כאשר אנו נמצאים זמן מה עם התחושה המורגשת, משמעות חדשה מתגלה.

ביטוי גוף הוא מודל המאפשר לנו לעבוד עם מה שהגוף רוצה לבטא, מתוך חקירה של התחושה המורגשת בו ונושאת עליו (carrying forward)את הביטוי הגופני.

אז איך זה בא לידי ביטוי בסיפור האישי שלי

נולדתי וגדלתי בחברה דתית והתחנכתי בחינוך חרדי שמלמד אותך ואותך שהגוף הוא בסה"כ כלי לנשמה, אין טעם לדבר עליו או אליו ובכלל להרגיש אותו, להפך, אם מרגישים מתחילות הצרות.

יש התמודדות עם החיים של העולם הזה ובעצם אנחנו במסדרון לעולם הבא, באנו לעשות טוב בעולם, לא בהכרח לנו.

בגיל 7 נפגעתי מינית והגוף שלי בגד בי.

אז מה קורה כשמרגישים? מדחיקים... כמה שיותר עמוק יותר טוב.

שנים הגוף שלי רצה לבטא את עצמו ואכן הוא ביטא את עצמו.

רק שהמצד זה היה נראה כ'תזזיתיות' או 'המון המון רעש'.

יש שיגידו 'היפר אקטיביות' אבל בעצם עלה כבר אז רצון

להשמיע קול, להביא נוכחות למרחב..

כיום אני יודעת להבין מאילו מקומות הדברים באו לידי ביטוי.

מחקרים מראים כי נפגעי טראומה רבים סובלים מפגיעה ביכולת לווסת את תשומת הלב, וכן ממודעות נמוכה לתחושות פיזיות, מקושי לשיים ולווסת רגשות ומתפיסת עצמי מקובעת. השפעות אלו של הטראומה מזינות ספק פנימי באפשרות לשיפור או לשינוי משמעותי במצבם, ולכן נמצא שהכרחי להתייחס אליהן במסגרת הטיפול בפוסט-טראומה. אחת הדרכים היעילות לכך היא תרגול טכניקות שונות לחיבור לתחושות גוף והכרה בגוף השלם ובסך חלקיו אשר תורמים לתהליכי ההתמודדות וההחלמה.

פגיעה מינית בילדות

פגיעה מינית בילדים הינה תופעה שכיחה ובלתי נסבלת, המאיימת על השלמות הנפשית והפיזית של הילד או הילדה. מבין גילויי האלימות הבין-אישית, המתייחדים בכך שהאירוע הטראומתי מתרחש בהקשר של יחסים בין-אישיים (relationally based), פגיעה מינית בילדים – בייחוד גילוי עריות – כרוכה בשילוב מטלטל בין ניצול ופלישה, לבין מה שעשוי להיחוות כביטוי של אהבה ושל חיבה (Briere, 1989).

הספרות המחקרית בתחום מראה כי לפגיעה מינית בילדות עלולה להיות השפעה שלילית רחבה על תחומים רבים בחייו הבוגרים של הנפגע (Evans, Hawton & Rodham, 2005; Kendall-Tackett, 2002; Ullman & Brecklin, 2003). מטה-אנליזות מצאו זיקה משמעותית בין פגיעה מינית בילדות לבין הופעה של הפרעת דחק פוסט-טראומתית, דיכאון, אובדנות, הפקרות מינית, וכניסה חוזרת לדפוסי תוקף-נתקף בבגרות (Paolucci et al., 2001). הספרות גם מבחינה בין אפיונים שונים של הפגיעה (לדוגמה, פגיעה ממושכת לעומת פגיעה חד-פעמית; פגיעה בידי תוקף מתוך המשפחה או מחוצה לה; הגיל והמגדר של הנפגע והתוקף ועוד), והשלכותיהם המובחנות והשונות על חייו הבוגרים של הנפגע (O'Leary et al., 2010).

פגיעה מינית בילדות נוטה להיחוות כפרגמנטים של חוויות סנסוריות ומוטוריות. זוהי כבל הנראה תוצאה של ההצפה החושית והרגשית וכן של הצורך לפצל ולנתק את החוויות הפנימיות והבין-אישיות המתנגשות בזמן הפגיעה (Caruth, 1995). רסיסי חוויה אלו אינם עוברים אינטגרציה עם חוויות אחרות, ונותרים מפוצלים ונטולי הגייה סימבולית (van der Kolk, 1989). לפי ברומברג (1998), מאחר שהחוויה איננה מנוסחת או מבוטאת, כל מה שנותר ממנה נמצא חבוי בתוך איים נבדלים של מצבי תודעה שונים, אשר אינם נגישים באופן אסוציאטיבי לחשיבה המודעת (Bromberg, 1998).

דיסוציאציה הינה מצב תודעה שבו אירועים וחוויות שבדרך כלל מחוברים ומשולבים אלה באלה, מופרדים ומפוצלים אלה מאלה. זהו מנגנון התמודדות יעיל עבור נפגעי טראומה כאשר המציאות הטראומתית קשה מנשוא (Herman, 1992). בפגיעה מינית ממושכת, ובגילוי עריות בפרט, הדיסוציאציה מסייעת לילד או לילדה לשרוד את האימה, את הסכנה ואת הבלבול, ולהמשיך לתפקד באופן "נורמלי", גם כאשר אירועי הפגיעה חוזרים ונשנים. כבל הנראה, בזכות מנגנון זה מתאפשר לנפגעות ולנפגעים רבים להפגין תפקוד גבוה בתחומים שונים בחייהם הבוגרים, גם שנים רבות אחרי הפגיעה.

עם זאת, מנגנון הדיסוציאציה אינו מאפשר לחוות ולעבד את מה שקרה, ועלול לגרום לשחזור אספקטים של הפגיעה ביחסים בבגרות (van der Kolk, 1989; Herman, 1992). כמו כן, דיסוציאציה כוללת לעתים גם ניתוק מהגוף (Van der Kolk, 1994; Sadock & Sadock, 2000), הפוגע ביכולת לווסת את תשומת הלב באופן יעיל במצב שבו האיום כבר אינו קיים. ניתוק זה עלול לגרום לכמה תופעות בלתי רצויות כגון מודעות נמוכה לתחושות פיזיות, קושי לשיים ולווסת רגשות ונטייה להתנתק באופן מנטלי מסיטואציות הנחוות כקשות מבחינה רגשית.

עבודה גופנית בטיפול בטראומה

גישות הטיפול המסורתיות בטראומה כמעט לא התייחסו לגוף באופן ישיר. לעומת זאת בעשורים האחרונים מופיעות יותר ויותר גישות טיפוליות הגורסות כי חוסר ההתייחסות הישירה לגוף מצמצם את יעילות הטיפולים.
ד"ר פיטר לוין, מייסד שיטת "החוויה הגופנית" (SE – Somatic Experiencing), כתב: "מרבית שיטות הטיפול בטראומה פונות לנפש באמצעות דיבורים, ולמולקולות באמצעות תרופות. שתי הגישות גם יחד יכולות להועיל. ואולם, לא נוכל בשום אופן לרפא טראומה כל עוד לא נתייחס גם לתפקיד המרכזי שמשחק בה הגוף. עלינו להבין כיצד מושפע הגוף מן הטראומה ומהי עמדתו המרכזית בריפוי תוצאותיה. ללא בסיס זה יהיו ניסיונותינו לשלוט בטראומה מוגבלים וחד-צדדיים" (Levine, 1997).

הטענה המרכזית של גישת SE היא שטראומה גורמת להצפה של מערכת העצבים, ולכן רק שחרור של שרידי הטראומה שנותרו במערכת העצבים יוכל להוביל לשחרור מתופעות פוסט-טראומתיות (Levine, 1997).
תיאוריה זו נתמכת בחלקה על ידי מחקרים של מדעי המוח, המראים כי זיכרונות טראומתיים נצרבים במוח הזוחלי ובמערכת הלימבית האחראית על התחום הרגשי. בהתאם לנקודת מבט זו, מכוון הטיפול את תשומת הלב לממדים של דימויים, תנועות, רגשות ותחושות גופניות, האמורים להשפיע על זיכרונות שנאגרו בחלקים אלה של המוח, זיכרונות שניתן אולי לכנותם "לא מודעים". זאת בשונה מהתמקדות בנרטיב המילולי, הקשור יותר לתפקוד הקוגניטיבי של המוח.

דרך השלמת תנועה - אנו שמים לב שמשהו מתחיל להתעורר בגוף ונעשה תנועה מתוכו ונראה איך היא יוצרת אינטגרציה פנימית , איך היא מוליכה א התנועה ומשם נחקור את זה קצת ונראה מאיפה התנועה הזו באה וכאשר אני רואה מאיפה מקור התנועה אנחנו עושים חיבורים מעצם התנועה ומתוכה אני מחברת לכוח ועוצמה זה חשוב כי הרבה פעמים התנועה מאפשרת לנו לצאת מקיפאון.

גם גישות אחרות מתחום הפסיכותרפיה הגופנית מדגישות את שילוב הגוף בטיפול כדי לקדם תהליכים של אינטגרציה ומודעות רגשית בתהליך הטיפול עם נפגעי ונפגעות טראומה מינית (Fitch & Dryden, 2000; Aposhyan, 2004). גישות אלה מסייעות להרחיב באופן הדרגתי את היכולת האישית להתבונן בחוויה הפנים-גופנית, אשר מחזקת את החיבור לגוף, ועשויה להפחית את השימוש בדיסוציאציה וליצור אינטגרציה עם העצמי (Ogden et al., 2006; Price, 2002).

ישנן בספרות מעט התייחסויות למחקרים אשר בדקו את ההשפעה של כלים מתחום הפסיכותרפיה הגופנית על טיפול בפגיעה מינית בילדות. בשני מחקרי פיילוט שהשוו עבודה קבוצתית באוריינטציה של פסיכותרפיה גופנית (במחקר אחד מול קבוצת המתנה שלא עברה שום טיפול, ובמחקר השני מול קבוצה שעברה מסאז' ללא האלמנטים הטיפוליים), נמצאה ירידה בסימפטומים הפסיכולוגיים והפיזיולוגיים ובממדי ההפרעה הפוסט-טראומתית. במחקרים אלו הקבוצה תרגלה באופן הדרגתי מודעות לתחושות פנים-גופניות בשילוב טכניקות של דיבור ומגע (Price, 2005, 2006).

אחד הדברים שאנו רואים רבות אצל נפגעי טראומה זה התחושה כי הגוף בגד בהם ומתוך זה אנחנו נראה התנכלות לגוף .(התמכרויות למיניהן ,הפרעות אכילה, מיניות לא מווסת או הימנעות מדברים אשר גורמים חיות ותחושות בגוף) ענת גור מתארת בספרה "הגוף הזר" את הרצון לקורא תיגר על הגוף ש(נ)בגד הנשי , על מין ומיניות הפרעות אכילה קשורות קשר ישיר לגוף נשי והן מהוות בדרכים רבות התקפה על הגוף ועל הנשיות .

הפרעות אכילה בנות זמננו הן מופע של מרד ומחאה שבו נשים מבטאות באמצעות גופן את מצוקותיהן המושתקות ואת הדיכוי שעברו .

אחת נקודות שהמודל נותן עליהן דגש הוא ההבנה כי בתוך הפצע של אחד ואחת אתנו נמצא הכוח לריפוי עצמי. בגישת הSE מדברים על כך שטראומה עלולה אמנם להתרחש בכל עת, אך גם פתרון וריפוי עשויים להגיע בעקבותיה. בד בבד עם מערבולת הטראומה נוצרת גם מערבולת ההחלמה או מערבולת נגד, המאפשרת לאירוע הטראומטי להיטמע בזרם החיים.

מערבולת ההחלמה נוצרת במערכת העצבים שלנו בעת ובעונה אחת עם הפעלתה של מערבולת הטראומה, אך כהשפעת הטראומה קשה מדי, יש צורך בעזרה כדי להפעיל את מערבולת ההחלמה. מודעות ומשאבים יסיעו לה "להיכנס להילוך "ולהתניע".

משאבים מזכירים למערכת העצבים שלנו שהיא בעלת יכולת ויסת עצמי ומפעילים את כישורי ההתמודדות שלנו. בעזרת מערבולת החלמה מחוזקת, אנו מסוגלים לעבד את החוויה הטראומטית שלנו, ולהטמיע אותה בזרם החיים. פתרון טראומה מחזק את כוחותינו, ומסיע בגילוי כוחות פנימיים ומשאבים שלא ידענו על קיומם.

מתוך העבודה והחקירה עצמית של גופי, יצרתי מודל עבודה התמקדותי, אשר שם דגש על המקומות בהם הגוף מביע את התנועה הפנימית שלו החוצה ע"י תנועה, פיסול, סריקת גוף, קולז', קול, מגע ועוד ...

בתוך תהליך זה, הבנתי עד כמה חשוב ליצור יחד עם המטופלים ולאפשר דרך ומרחב לחקירה בטוחה, בכדי לתת מקום לתחושה המורגשת להתהוות, במיוחד במקרים שאנחנו עוסקים בנושאים רגישים שיכולים להימצא כ-מודחקים, מערערים ומבלבלים, לצד טראומות עבר.

המודל

תהליך טיפולי בהתמקדות בדגש על ביטוי גוף מיועד למטפלים המחזיקים מרחב טיפולי לא.נשים נפגעי תקיפה מינית. מודל זה הינו כלי טיפולי אשר יכול לשמש את כלל האוכלוסיה עם ההתאמות המתאימות.

המודל מתבסס על גישות בהתמקדות וSE החוויה הסומטית של פיטר לוין

מטרות על עבור התהליך:

- בניית אמון בין המטופל.ת לגוף שלו.ה - בטראומה מינית תתכנן חוויה שהגוף בגד ובתהליך זה יבנה האמון מחדש.
- יצירת תנועה- יצירת תנועה בגוף היכן שנוצרה תקיעות בחוויית הטראומה.
- הקשבה לקצב- לקצב של הגוף, של המטופל.ת ושל התהליך.
  "אנחנו לא יכולים להיות יותר מהירים מהחלק הכי איטי שבנו"
- לאפשר מרחב בטוח- בקליניקה בחוץ ובסביבה הטבעית.
- לאפשר למטופל.ת ביטוי גוף אותנטי
- יהיה אשר יהיה- לכבד את מה שעולה מהגוף

הכלי הזה בא להחזיר את השליטה והעוצמה למטופל.ת, לאפשר ביטחון, חיבור לגוף השלם, הזדמנות להביע קול ותנועה שלא קבלו ביטוי ולהזכיר לכל אחד.ת שכוח הריפוי טמון בקשר שבין הגוף לנפש .

המודל מאפשר שילוב של פרקטיקות שונות מעולם הטיפול . המטפל.ת במהלך התהליך הטיפולי יעשה שימוש בפרקטיקות שונות המתאימות למטופל.ת והן למטפל.ת-אין הכרח לקיים פרקטיקה מסויימת או סדר נכון לשימוש בפרקטיקות - להלן פרוט של פרקטיקות שנמצאו כמסייעות להעמקת ההתמקדות בגוף השלם.

בשקופיות הבאות אציג את המודל הראשוני
שפעלתי ממנו והסבר על הפרקטיקות השונות

טיוטה לפרוטוקול עבודה שהתחלתי אתו את המודל

שלב	תיאור	דרך/כלים/משימות	הערות
הכרות הכרות עם שיטת ההתמקדות, הכרות בין מטפלת מטופלת, הכרות של המטופלת עם גופה, הכרות עם הטראומה **3 מפגשים**	פיתוח אמון והכרות בין המטפלת למטופלת. הכרות עם התמקדות וביטוי גופנו תחושה מורגשת עבודה עם המטופלת על חיבור לגוף ולתחושות מורגשות		
ביטוי גוף-כלים והתנסות יצירת מרחב בטוח **3 מפגשים**	עבודה עם ביטוי גוף בתוך מרחב בטוח (קליניקה) בעזרת כלי (תנועה/שירה/כתיבה/פיסול ועוד) שמתאים כרגע למטופלת-בעזרת שאלה אליה "מה הגוף רוצה לבטא?" הרחבת המיכל הרגשי של המטופלת		ע"פ המפגשים הקודמים נזהה את הדרך/הכלי לביטוי גוף הטבעי ביותר עבור המטופלת ונעבוד עם זה, בהמשך נציע חשיפה/אפשרות לעבוד עם כלים אחרים לאפשר ולעודד ביטוי גוף אותנטי של המטופלת
מרחב חוץ-חשיפה לביטוי גוף בטבע/סביבה חיצונית **3 מפגשים**	הכנה בקליניקה ליציאה למרחב חוץ-לראות מה עולה בגוף מעצם הרעיון של לצאת החוצה מתוך המקום הזה להבין איך אני מוציאה את התהליך החוצה- לסביבה הקרובה או לטבע סביבה קרובה: משפחה, חברים, מקום עבודה טבע: יציאה למרחבי טבע בחשיפה ארוכה -לדוגמא מפגש כפול הקורה בטבע.	משימות- סקירת גוף במרחב משפחתי ללכת לסדנה מעורבת/להסתובב ערומה בבית, ללכת עם בגד ים בחוף, לשבת מול מראה	נאפשר יציאה החוצה עם התהליך, לסביבה הטבעית ואל הטבע תעשה חקירה אילו ביטוי גוף עולים במפגש של המטופלת עם הסביבה הטבעית שלה.
הדהוד תהליך **מפגש 1**	התבוננות על התהליך עד עכשיו המטפלת תסקור בפני המטופלת את השלבים של התהליך: מאיפה הגענו, מה עברנו בדרך ולראות מה קורה בגוף של המטופלת מעצם זה שעשינו הדהוד לכל התהליך? מה חי בה עכשיו מעצם הסריקה הזו?		מה עולה בהדהוד? מה חי במטופלת עכשיו ? עצב, כעס, שמחה, התרגשות, פליאה ומשם נמשיך לחקור את הביטוי שעולה.

שלב	תיאור	דרך/כלים/משימות	הערות
הקשבה מודעת מתוך חיבור **3 מפגשים**	לבדוק עם המטופלת מה המקומות הבאים שהיא מרגישה שמבקשים ביטוי, או מה חסום עדיין? אני כמטפלת מחזיקה מרחב למה שהעולה מהמטופלת לאפשר ביטוי של רצונות/רגשות/תשוקות שיש בגוף ,להקשיב להם ולייצר תנועה היכן שיש תקיעות		בשלב הזה ישנו חיבור בין הגוף לבין המטופלת, יש "אני" ישנו חיבור בין כל החלקים יש הקשבה של המטופלת לעצמה למה שעולה מהרצון של הגוף שלה
הכנה לסיום תהליך **מפגש 1**	הכנה למפגש סגירת תהליך ממוקד בו אסביר למטופלת על חשיבות סיום תהליך אבקש לדעת מה חי בה כעת? אילו תחושות עולות מעצם סיום תהליך?	אבקש מהמטופלת להיזכר בכלים שכבר יש לה מהתהליך מה יכול לתמוך בה?	המטופלת תעשה הדהוד לתהליך שעברה, אילו כלים כבר יש לה ? מה הגוף יודע כבר? מתוך זה המטופלת לוקחת אחריות על התהליך ריפוי שלה.
סגירת תהליך ממוקד **מפגש 1**	הכרה בדרך של המטופלת, אני כמטפלת משקפת למטופלת את הדרך שעברה, את נקודות האור שבה לאן היא הצליחה לקחת את התהליך הדהוד בביטוי גוף החדש שמתקיים בה הפוקוס במפגש זה לחבר את המטופלת לתהליך הריפוי שלה, מה המקום שלה בתהליך הזה?		הדהוד של התהליך הממוקד: איך ביטוי הגוף השתנה אצל המטופלת? מה נק' האור שבה? איך השתנה השיח שלה עם הגוף? ואיך מתוך ההתמסרות שלה לתהליך קרו השינויים האלו.
סה"כ 15 מפגשים			

דרכים לביטוי גוף

סריקת גוף

קולז'

פיסול

סריקת גוף- מעבר על אברי הגוף תוך שאלה מנחה מה חי בי כרגע באזורי הגוף ומה ההשפעה של המרחב המשותף על הגוף .
מטרה? - יצירת מודעות לתחושות המורגשות בגוף מעצם ההנכחה שלו במרחב האישי והמשותף .

איך זה מתבצע? הסריקה יכולה להתבצע במגוון דרכים - ישיבה , עמידה , בקרבה או ריחוק בין המטופל.ת למטפל.ת , מול מראה(מה אני אוהב או לאוהב בגוף שלי) ניתן לקיים במספר שלבים בטיפול כאשר כל פעם לראות מה המצב אצל המטופל.ת מבחינת הנכונות לחשיפה .אין הכרח להוריד בגדים אך כן נכון לראות מה מידת הקירבה או הריחוק בהן מתבצע התרגיל בין המטופל.ת למטפל.ת .
שלב נוסף ואפשרי - הוא צילום בהמהלך סריקת הגוף בוידאו או במצלמת סטילס, להתמקד בתובנות העולות אצל המטופל.ת התוצר המוחשי שעולה מן התמונות.
אאיך זה מסייע לתהליך? כפי שצויין טראומה מינית יוצרת חוויה של ניתוק מהגוף ופרקטיקה זו מסייעת לבחירה בחיבור המודע לגוף השלם.

בשקף הבא מוצגת דוגמא לפרקטיקה

התמקדות סריקת גוף

את ההתמקדות תמכה לירון נינה .

אחד הדברים שהיו חשובים לי במהלך העבודה, זה להתנסות בחלק מהדברים שאני מציעה במודל עצמו.
אחד הכלים הוא עבודה על גבולות בתוך המרחב כאשר עם הזמן וצבירת הביטחון בתוכו תתאפשר הזמנות ליצור סריקת גוף כמובן שבמרחב עצמו היא תהיה בלבוש מלא במידה ויהיה נכון לבחון כמו שאני עשיתי עם גופיה ומכנס קצר אז זה יעשה כך אבל הכל יהיה מותאם לגבולות שיקבעו מראש וכמובן כל הזמן נבדוק מה חי כרגע בגוף ומה משרת את המטופל.ת ולא מה יהיה צעד מקדם עבור המטפל.ת

תחילה אנחנו בודקת את הגבולות בתוך המרחב מיקום שלי והמיקום של לירון נינה בתוך המרחב לאחר מכן לירון נינה מזמינה אותי לבדוק מה חי בתוכי עכשיו והמילה שעולה היא **חשופה** . מתוך נוכחות עם מה שעולה בגוף לאור הסכמה מראש שלי ושל לירון נינה שבמידה ויתאים אני אוריד את השמלה שהיתה עלי ואשאר עם הגוזיה ומכנס קצר .
שוב חזרה לגוף לראות מה קורה עכשיו בגוף? .
אני : חום רטטים , מרגישה את הדופק מואץ הבטן נכנסת פנימה .
עוצמת עיניים - לא קולטת .
מרגישה את השכבות והמעטפות .
בבטן אני חשה ריקנות ומשהו שמבקש להיאסף - התחושה הכללי ניטרלית
ומתוך זה עולה המשפט - סיטואציה כזו יכולה לקרות רק בשלבים בהם יש **אמון**
מאוד משמעותי - עם עצמי ועם המטפל.ת
ברגלים בתחושות עולות המילים **יציבות והחזקה**
נכנסת נשימה , הקולות הללו קיבלו מקום , עוד חשיפה (מרימה את המכנס בצדדים)

האוזניים מתחילות להאטם , הגוף פורק ע"י חום גוף נקודה שמורגשת מאוד היא בין הגרון לחזה - תחושה בין מערבולת לספירלה .
עולה רצון לקעקע את כל הגוף - כל מה שיעלה ,
ריקנות , אסופה , שק של רגשות
הנני - שלום !
זה הסיפור !

(שני צעדים קדימה מתקרבת ללירונינה)

הסכמה להיות בעדות .
החזקה מול שיחרור
הזנה מול חשופה
מתחילה צריבה בבטן מתחיל להיות לא נעים , משתנה .
מתחיל שחרור ברגלים .
עלתה מחשבה שאני גדולה פיזית - מיד עולה ביקרות (נכתב על היד) ומיד עולה הגנה עצמית (נכתב על היד השניה)
הגנה - כל הפנים עובדות
רצון להתמקם מחדש (תזיזיות בתוך המרחב)
התכסות במכנס , ידיים מונחות על הבטן .
עולה השאלה מתוכי - עד כמה בא לי להיות חשופה - להראות את הצילומים שלי מול הקבוצה ?
אם אראה את הפנים - מה יקרה ?
עולה המקום שמפחד שיראו לו את ההגנו
תחושות עם בגדים _____תחושות בלי בגדים
מספרת שקל לי עם בגדים אבל זה לא באמת נכון , אפשר להיות חשופה גם כשערומה , (נכנסת המון נשימה בשלב הזה)
צ'קראה תחתונה מורגשת . אני הופכת להיות אנושית אם אגיד אז זה "קאט זה בולשיט ,
במרחב שאני רוצה להחזיק אשמח שירגישו את כל התחושות ---------- לוקחת תנועה אחורה . מביך אותי להודות .

כתיבה התמקדותית- התמקדות שעשיתי לעצמי שבאה לידי ביטוי בכתיבה

השאלה שבדקתי היא מה זה גוף עבורי .

מיום הולדתי עד יום מותי הגוף שלי יבטא את עצמו עכשיו כשאני כותבת את המילים הללו אני נכנסת פנימה ומבקשת לדעת מה חי בתוכי בכאן ועכשיו כאשר אני עוסקת בגוף שלי ובדרך שלו לבטא את עצמו וכן לבטא אותי ...

היתי ילדה חמודה ושותק מכונסת כזו שנכנסת פנימה לתוך עולם שלה מבקשת להגן על עצמה אבל מרגישה הכל ובעיקר את כולם ... כבר מגיל צעיר שמעתי שאני צריכה לשמור על הגוף שלי בעיקר כילדה נערה ואישה – הדיבור על גוף דובר בעיקר במונחים של צניעות ואיסורים ופחות באם משהו נעים או לא נעים לך יותר משיש סכנה בחוץ ההבנה הגדולה היתה שאני והגוף שלי הם סכנה שאני בחוץ ואז התחיל המסע שבו אכן המציאות הראתה לי שכן יש סכנה בחוץ ואני שותפה לה ... למדתי שאני צריכה לשתוק את זה ולא לספר לאף אחד הגוף שלי למד להראות את עצמו בחוסר שקט ותזזיתיות צחוק מתגלגל שבעיקר מפריע ולא מותאם לסיטואציה ,תנועות חדות בעיקר בזליגות החוצה של רגשות וגוף שרצה לחיות ולא קבל מקום , גוף שמתקבץ ומתרחב הכל הבל הבלים העיקר שהנשמה טובה ...

כהות חושים מוחלט הבעת רגש רק דרך כאב של אחרים , כעס וזעם שיוצא על העולם בחיים של גם גם וגם ... אני גם זאת וגם זאת והעולמות לא מתמזגים אף פעם שנים אני חייה על שחור לבן אין אמצע אפור ובכלל לא מדברת על זה שיש עולם צבעוני בחוץ , (עוצרת שניה ולוקחת נשימה , העומס בכתפים מורגש הבטן עובדת , המון פיהוקים) וכאן הגוף לפעמים מקבל את הפורקן שלו בריקוד ושירה אבל ממש בקטנה וכמובן שבעיקר כדי לשמח אנשים (חתונות , בתפקידים קטנים בהצגות בית ספר או בתנועה נוער) שנים של מנהיגות והובלה ...

תנועה - ההתמקדות מסייעת לזהות את מה שקורה בגוף את רגעי העוררות והמתח הגופני -נפשי. באמצעות תנועה ,תרגילי הרפיה יציבה מתגברת המודעות לאירוע הטראומטי השלמת תנועה שקפאה שעולה מתוך הגוף

המטרה - שיחרור המתח הכרוני שנצבר בגוף בתשומת לב קשובה והשלמת תנועות שקפאו באירוע .

איך מתבצע ? - במהלך ההתמקדות עולות תנועות לא רצוניות שהמטפל.ת יזמינו את המטופל.ת להביא את תשומת לב לתנועה שעולה .

איך זה מסייע לתהליך? מאפשר את יכולת ההקשבה לתנועות פנימיות העולות מתוך הגוף . מגביר את היכלת להקשיב לגוף ולבחור את הדרך בה אני מתהלך בעולם .

עבודה עם חומר ויצירה- במרחב הטיפולי בקליניקה או בתרגילי בית ניתן להשתמש בעזרי יצירה כמו חימר , פסטלינה, צבעים ועוד...

המטרה- להביא לידי ביטוי מוחשי ממשי את מה שעולה תוך ההתמקדות. היצירות ישמשו עדות עבור המטופל.ת לתובנות, תחושות, ורגשות אותם הם חווים במהלך הטיפול בקליניקה.

איך מתבצע? - המטפל.ת יזמינו את המטופל.ת לשים תשומת ליבם על תובנה או תחושה שעלתה בהתמקדות. המטפל.ת יציעו לחדד ולהתעמק בתובנה, רגש או תחושה אלו באמצעות ביטוי מוחשי בחומר. לדוגמא, ניתן לשלוח את המטופל.ת לפסל את התחושה שעלתה בו. או ליצור קולאז או ציור מתוך התכנים שעלו בטיפול.

איך זה מסייע לתהליך? מאפשר לראות באופן מוחשי את התהליך הפנימי שעולה מתוך הגוף ומתוך זה להראות למטופל .ת את תהליך ההתקדמות שלהם איפה היו ומה קרה בדרך .

עבודה במרחבי טבע והסביבה מחוץ לקליניקה - אחד הכלים המשמעותיים שאני מביאה למרחב הקליניקה הינו עבודה עם הטבע. היחסים שלנו עם החוץ משתקפים לנו בעוצמה בחוויה בטבע.

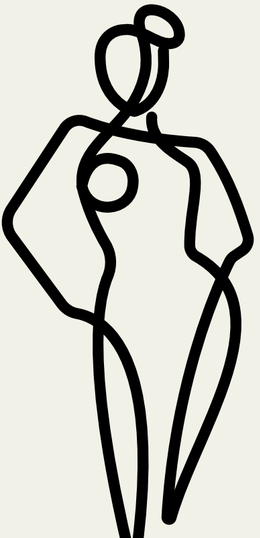
המטרה- יצירת חיבור בין הטיפול לבין כל המתרחש מחוץ למרחב הטיפולי. בסופו של דבר האתגרים של המטופל.ת מתרחשים מחוץ לקליניקה. ישנה חשיבות ומשמעות רבה למפגש עם הטבע בכדי לראות את דרכי ההתמודדות של האדם.

איך זה מתבצע ? לאחר תקופת היכרות וביסוס הביטחון ביחסי מטפל.ת מטופל.ת ניתן יהיה להזמין את המטופל.ת לצאת ממרחב הקליניקה למרחבי טבע ובכך להזמינו להתבונן מה קורה לו במרחבי החוץ (עבודה , סופרמרקט, מסיבה, ארוחות משפחתיות /חברתיות).

איך זה מסייע לתהליך ?מאפשר את חיבור התהליך בין מרחב הקליניקה למרחב והחוץ ורואה את הכל כמכלול ..

דברים שהבנתי בתוך תהליך העבודה !!!

- ההבנה שנכון יהיה להשתמש במודל זה בתוך עבודה תהליכית ארוכת טווח .
- המודל צריך להיות דינמי ומותאם / גמיש. (כלומר מותאם למטופל.ת)
- עד כמה חשוב מרחב מוחזק ובטוח - לקחת בחשבון שקיים שוני בין מטופל למטופל וגם בין המטופל.ת למטפל.ת - ולתת זמן לדברים .
- להתייחס לכל העולה במרחב הטיפולי בחרדת קודש.
- החשיבות ביצירת חוויה מתקנת ביחסים של המטופל.ת עם האחר. סימן לגדילה יהיה כאשר המטופל.ת לא יפעלו מתוך ריצוי האחר.
- זיהוי גבולות המרחב שבין המטופל.ת למטפל.ת - כל אדם הוא שונה ויש לתאם ציפיות וגבולות ברורים לצורך שמירה ומרחב בטוח עבור שני הישות הנמצאות במרחב.
- לזהות את גבולות המטפל.ת ולדאוג להדרכה וטיפול פרטני שלו.ה



בביליוגרפיה

- מיינדפולנס בתנועה לנפגעות טראומה מינית מאת נעמה שוורץ, רון נסים, דוד (שנטם) זוהר
- הגוף הזר- ענת גור
- התמקדות יוג'ין ט. ג'נדלין
- ממערבולת הטראומה לריפוי- ג'ינה רוס
- עכשיו זה פה! - רנית באשר לזר